



※左の色がついたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容になっております。



※有料プログラムとなります。
事前にフロントにてお申込みください。

※日・祝は「お楽しみレッスン」となります。
別紙にてご確認ください。

7/27更新

		月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9時																			
		9:30(30) yoga sun-tha 堀田																9:45(30) ベーシックエアロ 花田	
10時																			
			10:15(45) ピラティス 堀田	10:20(25) 水中ウォーキング 高木	10:00(60) リラックスヨガ 長谷	10:30(45) 楽のびストレッチ (筋膜リリース) 元田	10:20(25) 水中ウォーキング &ジョギング MIREI	10:30(45) オリジナルエアロ 坂口	10:15(60) リラックスヨガ 菊永	10:20(25) アクアピクス 上野	10:30(30) ベーシックエアロ 菊永	10:15(45) 太極拳 春田	10:20(25) 浮き浮きアクア 高木	10:00(60) リラックスヨガ 長谷	10:25(45) ZUMBA® 織田	10:20(25) アクアピクス 西田	10:30(60) オリジナルエアロ 白石	10:45(45) yoga sun-tha 花田	10:20(25) 水中ウォーキング &ジョギング 上村
11時				11:00(25) アクアピクス 神田		11:00(25) アクアシェイプ MIREI				11:00(25) とにかくおなか 高木			11:00(30) 初心者水泳 大里			11:00(30) 各種水泳(初級) 大里			11:00(30) 各種水泳(初級) 上村
		11:30(30) ボディコンバット30 篠崎	11:30(30) ストレッチボール 堀田	11:40(30) 各種水泳(中級) 高木	11:30(45) ミドルエアロ 元田	11:30(30) 下腹べたんこ にしだ	11:30(60) 成人ワンポイント 上村	11:30(45) ラテンエアロ 上野	11:30(30) バランスボール 菊永	11:40(30) 各種水泳(初級) 神田	11:20(40) ストレスフリー整体操 山口	11:15(45) ミドルエアロ 花田	11:40(30) 各種水泳(中級) 大里	11:15(45) ミドルエアロ 堀	11:30(45) FIT HOP 織田	11:30(60) 成人ワンポイント 神田	11:45(45) ZUMBA® 白石	11:45(45) ピラティス 花田	11:40(45) マスターズ 上村
12時																			
			12:15(45) 太極拳 春田			12:15(30) プラナングヨガ にしだ				12:20(30) ラクラク遠泳 大里					12:15(45) シンプルステップ 堀				
13時		12:30(45) リトモス 鳩宿		12:40(45) メニューマスターズ	12:30(45) コンビネーション ステップ 元田			12:30(30) ストレスフリー整体操 安栖	12:30(45) yoga sun-tha 上野		12:30(45) リトモス 古殿	12:30(45) ピラティス 花田	12:40(45) マスターズ 神田				12:45(60) ボディバンプ60 安栖	12:45(45) 下腹べたんこ 深田	
14時		13:45(45) HIPHOP 鳩宿			13:45(45) ボディバンプ テック(練習)&30 水迫		13:10~14:30 ベビースイミング スクール (2レーン使用)	13:30(45) ボディコンバット テック(練習)&30 篠崎	13:30(45) リンバストレッチ 杉山	13:10~14:30 ベビースイミング スクール (2レーン使用)	13:45(45) ボディバンプ45 古殿	13:45(45) yoga sun-tha 花田				13:10~14:30 ベビースイミング スクール (2レーン使用)			13:40~18:30 ジュニア スイミング スクール時間帯
15時		15:00(60) デトックスヨガ 長谷		14:40~19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯		14:40~19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯			ジュニア 体育教室	14:40~19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯			14:40~19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯			14:40~19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯			※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます 14:00~18:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ
				※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます		※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます			ジュニア 体育教室	※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます			※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます			※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます		ジュニア HIPHOP	歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。
16時				16:00~19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ		16:00~19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ				16:00~19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ			16:00~19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ			16:00~19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ			
				歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。		歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。				歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。			歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。			歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーンを ご利用ください。			
17時																			
		18:45(45) ボディバンプ テック(練習)&30 西田	19:00(30) FIT HOP 坂口		19:00(45) ボディコンバット テック(練習)&30 深田	19:00(30) ストレスフリー整体操 山口		19:15(30) ボディバンプ30 石塚	19:15(45) リラックスヨガ 菊永		19:00(45) ZUMBA® 園田	19:00(45) 下腹べたんこ 深田		18:45(45) リトモス 古殿					
18時																			
		19:45(45) リトモス 坂口	19:45(45) リラックスヨガ 菊永	20:00(30) 各種水泳(初級) 神田	20:00(45) ボディバンプ45 西田	19:45(60) ROMコン 美軸トータルケア 山口		20:00(45) ボディコンバット45 石塚		20:00(45) メニューマスターズ	20:00(45) ボディバンプ45 安栖	20:00(45) 少人数セミパーソナル 詳細は別紙にて 深田	20:00(30) 各種水泳(初級) 濱元	19:45(45) ボディバンプ45 古殿	20:00(30) プラナングヨガ 米田	20:00(30) 各種水泳(初級) 上村	19:30(60) デトックスヨガ 長谷		
19時																			
20時																			
21時																			

【営業時間】
平 日 7:00~22:30
土 曜 7:00~21:30
日 曜 9:00~20:30
休館日 第2・第4日曜日

【代行情報】
毎週日曜
更 新



【営業時間】
平 日 7:00~22:30
土 曜 7:00~21:30
日 曜 9:00~20:30
休館日 第2・第4日曜日

【代行情報】
毎週日曜
更 新





※左の色がついたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容になっております。



※有料プログラムとなります。
事前にフロントにてお申込みください。

※日・祝は「お楽しみレッスン」となります。
別紙にてご確認ください。

9/10更新

		月	MONDAY			火	TUESDAY			水	WEDNESDAY			木	THURSDAY			金	FRIDAY			土	SATURDAY		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9時																									
		9:30(30) yoga sun-tha 堀田												9:30(30) 健康体操 菊永											
10時																									
11時		10:30(30) ZUMBA® 園田	10:15(45) ピラティス 堀田	10:20(25) 水中ウォーキング 高木		10:00(60) リラックスヨガ 長谷	10:30(45) 楽のびストレッチ (筋膜リリース) 元田	10:20(25) 水中ウォーキング &ジョギング MIREI		10:30(45) オリジナルエアロ 坂口	10:15(60) リラックスヨガ 菊永	10:20(25) アクアピクス 上野		10:30(30) ベーシックエアロ 菊永	10:15(45) 太極拳 春田	10:20(25) 浮き浮きアクア 高木		10:00(60) リラックスヨガ 長谷	10:25(45) ZUMBA® 織田	10:20(25) アクアピクス 神田		10:30(60) オリジナルエアロ 白石	10:45(45) yoga sun-tha 花田	10:20(25) 水中ウォーキング &ジョギング 西田(喜)	
				11:00(25) 脂肪バイバイ 西田(喜)				11:00(25) アクアシェイブ MIREI				11:00(25) とにかくおなか 高木				11:00(30) 初心者水泳 大里				11:00(30) 各種水泳(初級) 大里				11:00(30) 各種水泳(初級) 上村	
12時		11:30(30) ボディコンバット30 篠崎	11:30(30) ストレッチボール 堀田	11:40(30) 各種水泳(中級) 大里		11:30(45) ミドルエアロ 元田	11:30(30) 下腹べたんこ にしだ	11:30(60) 成人ワンポイント 上村		11:30(45) ラテンエアロ 上野	11:30(30) バランスボール 菊永	11:40(30) 各種水泳(初級) 神田		11:20(40) ストレスフリー整体操 山口	11:15(45) ミドルエアロ 花田	11:40(30) 各種水泳(中級) 高木		11:15(45) ミドルエアロ 堀	11:30(45) FIT HOP 織田	11:30(60) 成人ワンポイント 神田		11:45(45) ZUMBA® 白石	11:45(45) ピラティス 花田	11:40(45) マスターズ 西田(喜)	
13時		12:30(45) リトモス 鳩宿	12:15(45) 太極拳 春田			12:30(45) コンビネーション ステップ 元田	12:15(30) プランナゴヨガ にしだ			12:30(30) ストレスフリー整体操 安栖	12:30(45) yoga sun-tha 上野	12:20(30) ラクラク遠泳 大里		12:30(45) リトモス 古殿	12:30(45) ピラティス 花田	12:40(45) マスターズ 神田		12:15(45) シンプルステップ 堀				12:45(60) ボディバンプ60 安栖	12:45(45) 下腹べたんこ 深田		
14時		13:30(45) HIPHOP 鳩宿																							
15時																									
		15:00(60) デトックスヨガ 長谷		14:40～19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				14:40～19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯			ジュニア 体育教室	14:40～19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				14:40～19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				14:40～19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				※成人会員様は ご利用頂けるレーン に制限がございます 14:00～18:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ	
16時																									
17時																									
18時																									
19時		18:45(45) ボディバンプ テック(練習)&30 西田	19:00(30) FIT HOP 坂口			19:00(45) ボディコンバット テック(練習)&30 深田	19:00(40) ストレスフリー整体操 山口			19:15(30) ボディバンプ30 石塚	19:15(45) リラックスヨガ 菊永			19:00(45) ZUMBA® 園田	19:00(45) プランナゴヨガ 米田			18:45(45) リトモス 古殿							
20時		19:45(45) リトモス 坂口				20:00(45) ボディバンプ45 西田	19:50(60) ROMコン 美軸トータルケア 山口	20:00(30) 各種水泳(初級) 西田		20:00(45) ボディコンバット45 石塚		20:00(45) マスターズ 上村		20:00(30) ボディコンバット30 米田	20:00(45) 少人数セミパーソナル 詳細は別紙にて 深田	20:00(30) 各種水泳(初級) 神田		19:45(45) ボディバンプ45 古殿	19:45(30) 下腹べたんこ 深田	20:00(30) 各種水泳(初級) 上村		19:30(60) デトックスヨガ 長谷			
21時																									

【営業時間】
平 日 7:00～22:30
土 曜 7:00～21:30
日 曜 9:00～20:30
休館日 第2・第4日曜日

【代行情報】
毎週日曜
更 新


SEIKA
SPORTS CLUB
AMU PLAZA

【営業時間】
平 日 7:00～22:30
土 曜 7:00～21:30
日 曜 9:00～20:30
休館日 第2・第4日曜日

【代行情報】
毎週日曜
更 新



【スタジオプログラムのご紹介】

【ダンス系・エアロ系プログラム】

プログラム	強度	内容
ベーシックエアロ	★	エアロビクス入門クラスです。弾まない、やさしいエアロビクスで基本動作の習得ができます。正しい動きと体重移動を身につけていただけるクラスです。
ミドルエアロ	★★	ベーシックエアロに慣れた方がチャレンジするクラスです。筋コンディショニングの組合せによりシェイプアップとしてもお勧めです。
オリジナルエアロ	★★★	あらゆる運動能力を刺激できるクラスです。プログラム構成や展開に工夫がされバリエーション豊かなクラスです。運動強度・難度が高くなります。担当インストラクターの個性溢れるエアロビクスやダンスエアロをお楽しみ下さい。
ラテンエアロ	★★	基本ステップをラテンの音楽に合わせ、楽しく体力をつけていくクラスです。エアロビクスからスムーズにラテン調ステップへ移行しますので安心してご参加ください。
コンビネーションステップ	★★★	バリエーション豊かなステップクラスで、心肺持久力、筋持久力、バランス能力、敏捷性、巧緻性を高めていきます。シンブルステップに慣れた方にお勧めです。
ZUMBA	★	レゲエ・ラテン好き！ダンス大好きな人のプログラム！ラテン・レグトンなどラテンリズムで踊る、シェイプアッププログラムです。
HIP HOP	★	音楽のリズムに合わせて楽しくダンス！ダンス経験の無い方にもお勧めの親切丁寧なクラスです。
リトモス	★★	様々なダンスの要素が入り、リズムという意味のリトモス、11曲の音楽に合わせた、楽しくシンブルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
FIT HOP	★★★	韓国発祥のヒップホップをベースとしたダンスプログラムです。K-POP等ヒット曲に合わせて、ダンス、有酸素運動、筋力トレーニングを融合させた内容で、楽しみながら全身を引き締め、脂肪燃焼やストレス発散が期待できるプログラムです。

【レズミルスプログラム】3か月ごとに曲が新しくなります

プログラム	強度	内容
テック（練習）&30	★	教室では、該当プログラムの効果や器具の名称、使い方、フォームなどを詳しく説明します。その後、30分クラスを行います。
ボディバンプ30	★	音楽に合わせて行なうバーベルエクササイズ。筋肉の強化・コンディショニング・シェイプアップに効果的です。
ボディバンプ45	★★	ボディバンプ30に慣れてワンステップ上を目指したい方にお勧めのクラスです。ボディバンプ30の4曲に「ランジ」「肩のトレーニング」が加わります。
ボディバンプ60	★★★	全身をバランスよくトレーニングするにはこのクラスが最適です。週2、3回ボディバンプ30やボディバンプ45を受けている方はぜひチャレンジしてみてください！
ボディコンバット30	★★	ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・太極拳などの動きを、エネルギーッシュな音楽で振り付けされた、有酸素運動です。
ボディコンバット45	★★★	筋持久力・バランス感覚・敏捷性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！
ボディコンバット60	★★★	筋持久力・バランス感覚・俊敏性など、身体機能の向上にも効果的。ストレス・脂肪もノックアウト！ボディコンバット45に慣れていたならチャレンジしましょう。

【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】※シューズ不要

プログラム	強度	内容
楽のびストレッチ	★	テニスボールで体の凝りや張りをほぐし筋筋を緩め、さらにストレッチをかけることで身体の歪みを改善していくクラスです。
リンバストレッチ	★	リンバの流れを良くし、ストレッチなど加え体力をほぐしていくプログラムです。
ピラティス	★	約100年前に考案された体幹部エクササイズで、23のピラティス基本動作を行います。ピラティスの動作をバランスよく行うことで機能的でバランスのとれた身体作りを目指します。
下腹べたんこ	★	専用クッションをつかい、腹式呼吸と体幹トレーニングにより内蔵下垂した腹部を引き上げ、気になる下腹をべたんこに。運動により酸素の供給とインナーマッスルを使用することで脂肪燃焼効果が高まりシェイプアップにもつながるクラスです。
健康体操	★	どなたでもできる簡単な運動と、ボールとチューブを使ったエクササイズを行います。運動が初めての方でもご安心して参加いただけるクラスです。
ストレスフリー整体操	★	一流整体師の施術を、RCA開発の専用クッションを使った整体操で再現。あなたの身体をストレスから解放し、軽やかに動けるカラダへと導きます。

【スタジオプログラムのご紹介】

【健康づくり・肩こり・腰痛等、身体の調整を目指したクラス】※シューズ不要

プログラム	強度	内容
ストレッチボール	★	「ストレッチボール」という用具を使った30分のリラックスプログラムです。身体の深層部の筋肉をほぐしバランスを整えていきます。
バランスボール	★	ボールを使ったストレッチとバランスエクササイズのクラスです。体幹部の筋肉を鍛え、左右前後の歪みを整えて綺麗な姿勢を目指します。
リラックスヨガ	★	身体をしなやかにする・骨盤の歪みを治す・自律神経を強くし、調和する。ヨガ本来の目的である「心身一如」を目指しています。流れの中で実感していただけるクラスになります。
デトックスヨガ	★★	サンサルテーション(太陽礼拝)を立ちヨガへ変えて、呼吸・ほぐし・骨盤体操の流れを中心に徐々に動きが繋がっていく楽しさを実感していただけるクラスです。
yoga sun-tha	★	ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを感じ、肉体だけでなく精神の安定など心への働きかけも大切にするプログラムです。座位・立位ともバランスよく構成された、ヨガ初めての方〜ヨガに慣れてきた方にもおすすめのクラスです。sunは太陽、thaは月という意味です。
肩凝り腰痛ストレッチ	★	主に、柔軟性や筋力を支持・向上する運動により肩こりや腰痛の予防や改善をしようとするクラスです。
太極拳(※シューズ必要)	★	穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。

【有料プログラムのご紹介】

プログラム	内容
ベストストレッチ 【15分コ-ス/30分コ-ス】	一人では行えないストレッチをトレーナーと一緒に行うことでより効果的に行えます。肩こりや腰痛に困りの方にお勧めのプログラムです。
パーソナルトレーニング	皆様それぞれの目的とご要望に沿ったトレーニングをマンツーマン指導致します。体重を減らしたい、筋力アップしたい、姿勢改善をしたいなど目的を伺い、個人の体力に合わせてトレーニングいたします。
姿勢評価測定	姿勢評価測定器を使って4方向から全身画像と体重分析を示す足圧センサーの情報を元にあなたの姿勢を分析します。「今」のカラダがどんな状態か確認できるプログラムです。
インボディ測定	理想の体作りをするためには自分の体を知ることが大切。筋肉のバランスや体脂肪量などを分析したデータを元に、より効果の出やすい個別メニューをご提供いたします。
ROMコン美軸トータルケア	少人数制であなたの「なりたい」を叶える特別クラス。ストレスフリー整体操に、筋膜リリース&軸トレ、仙骨トレーニングを加え、より健康で、より美しく、より動ける体へと導きます。

・運動強度・

★：初心者の方や、レッスンにまだ慣れていらない方向向け
★★：ある程度レッスンに慣れてきた方向向け
★★★：難易度高めのレッスンにチャレンジしたい方向向け

【プールプログラムのご紹介】

【健康プログラム】

プログラム	強度	内容
水中ウォーキング	★	泳げなくても大丈夫！まずは水中で歩く時の基本姿勢や動作を行います。水の特性を活かし、身体がスムーズに動けるようになります。
水中ジョギング	★	水の特性を活かした歩行運動で、健康増進と水中でのジョギングでカロリーを消費し、水の抵抗で下半身を強化していきます。
とにかくおなか	★	気になるおなかまわりをスッキリさせるプログラムが中心です。
浮き浮きアクア	★	ヌードル(浮き棒)を使って、水中でストレッチや体幹トレーニングを行うクラスです。腰痛が気になる方にも効果的です！
アクアシェイブ	★★	水の抵抗を生かして体に様々な刺激を与えるレッスンです。ひとりひとりに合わせた水中ジョギング、筋力トレーニングを行ないます。
アクアビクス	★★★	「ウォーキング」や「ジョギング」に慣れてくれた方に、体力、筋持久力、心肺機能を高めるプログラムとしてお勧めのクラスです。

【泳法習得プログラム】

プログラム	強度	内容
初心者水泳	★	水泳は全くの初めてという方、浮けるようになりたい方、泳げるようになりたい方はこちらのコースからどうぞ!!
各種水泳	★	4泳法を25m以上泳げるようになることを目指すコースです。
各種水泳中級	★★	4泳法25m泳げる方のプログラムです。細かいドリル練習(フォーム練習)を行います。また、1ヶ月ごとに泳ぐ種目も変わりますので色々な泳法にチャレンジできます。
はじめてクロール	★	呼吸習得を中心にクロールの基本動作を練習します。
はじめて背泳ぎ	★	背泳ぎの基本動作を練習します。
はじめて平泳ぎ	★	平泳ぎのキック習得を中心に基本動作を練習します。
はじめてバタフライ	★	バタフライの基本動作を練習します。
ラクラク遠泳	★★★	8月に行われる錦江湾横断遠泳に向けて持久力・技術・スピードUPを目指すコースです。
マスターズ	★★★	4泳法の泳力UPと、マスターズ水泳競技会出場のためのコースです。
メニューマスターズ	★★★	練習メニューがご紹介します。体調に合わせてマイペースで練習行ってください。わからない練習などはお気軽に監視員にお聞きください。

【有料プログラムのご紹介～プール～】

プログラム	内容
成人ワンポイント水泳教室	泳力・技術アップを目指すレッスンです。各種水泳よりも更に詳しく、内容を充実しております。6ヶ月間、初心者から上級者まできめ細やかな泳法指導を受けられます。
パーソナルレッスン	スタート・ターン指導、全く泳ぐことができない方への指導・アドバイス、プールでの運動指導など様々なニーズにお応えします。』

★22周年イベント★ 特別スケジュール

17日 木)THURSDAY				18日 金)FRIDAY				19日 土)SATURDAY			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00										有料レッスン	
9:30	9:30 (30) 健康体操 菊永							9:45 (30) ベーシックエアロ 花田	9:30 (60) マサラバングラ 金子	イベント	
10:00											
10:30	10:30 (30) ベーシックエアロ 菊永	10:15 (45) 太極拳 春田	10:20 (25) 浮き浮きアクア 高木	10:00 (60) リラックスヨガ 長谷	事前予約優先		10:20 (25) アクアピクス 西田				10:20 (25) 脂肪バイバイ 神田・西田(喜)
11:00			11:00 (30) 初心者水泳 大里			10:25 (60) ZUMBA® 織田・RIHO	11:00 (30) 各種水泳(初級) 大里	10:30 (60) オリジナルエアロ 上野	10:45 (45) yoga sun-tha 花田		11:00 (30) 各種水泳(初級) 西田(喜)
11:30	11:20 (40) ストレスフリー整体操 山口	11:15 (45) ミドルエアロ 花田	11:40 (30) 各種水泳(中級) 大里	11:15 (45) ミドルエアロ 堀	事前予約優先		11:30 (60) 成人ワンポイント 神田				
12:00						11:45 (60) FIT HOP 織田・RIHO		11:45 (45) ラテンエアロ 元田	11:45 (45) ピラティス 花田		11:40 (45) メニューマスターズ
12:30	イベント 12:30 (60) リトモス 古殿	12:30 (45) ピラティス 花田	12:40 (45) マスターズ 神田	12:15 (45) シンブルステップ 堀				事前予約優先			
13:00								12:45 (60) ボディバンプ60 安栖・西田 米田・松岡	12:45 (45) 下腹ぺたんこ 深田		
13:30											
14:00	13:45 (45) ボディバンプ45 古殿	13:45 (45) yoga sun-tha 花田		13:15 (45) ピラティス 水迫			13:10~14:30 バビースイミング スクール (2レーン使用)	14:15 (30) ボディコンバット30 米田			13:40~ 19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯
14:30						14:00 (45) ラテンエアロ 元田					※成人会員様は ご利用頂ける レーンに制限が ございます
15:00			14:40~ 19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				14:40~ 19:30 ジュニア スイミング スクール時間帯				
16:00			※成人会員様は ご利用頂ける レーンに制限が ございます				※成人会員様は ご利用頂ける レーンに制限が ございます			ジュニア HIP HOP	14:00~ 18:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ
16:30											
17:00		ジュニア バレエ	16:00~ 19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ				16:00~ 19:30 泳ぐ専用レーン 1レーンのみ				歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーン をご利用ください。
17:30											
18:00			歩く方は、 スパゾーンの 歩行専用レーン をご利用ください。					事前予約優先			
18:30	イベント							18:00 (60) ボディコンバット60 米田・篠崎 松岡・深田			
19:00	19:00 (45) ZUMBA® 藤田・赤坂	19:00 (45) 下腹ぺたんこ 深田		18:45 (45) リトモス 古殿	イベント						
19:30											
20:00	20:00 (45) ボディバンプ45 安栖・中山		20:00 (30) 各種水泳(初級) 西田(喜)	19:45 (45) ボディバンプ45 古殿・山下 安栖		20:00 (30) プランガヨガ 米田	20:00 (30) 各種水泳(初級) 上村				
20:30				イベント				19:30 (60) ピラティス 堀田			
21:00				20:45 (45) ボディコンバット45 米田・山下 深田							
21:30											
22:00	22:00 トレーニング時間終了			22:00 トレーニング時間終了				21:00 トレーニング時間終了			

【アイス販売会開催！】

数量限定でアイスを販売いたします！

しろくまはもちろんのこと

デカパーなど種類をご用意しています♪



場所：フロント前

なくなり次第終了となりますのでお早めに！



【骨密度測定会】

9/18(金) 13:00~15:00

18:30~22:00

9/19(土) 11:00~12:00

14:00~15:00

測定場所：リラックスゾーン前

骨の状態がたったの3分でわかります！！

無料・予約不要ですのでお気軽にお立ち寄りください！



【下腹ぺたんこパーソナル】

大人気レッスン【下腹ぺたんこ】パーソナルレッスンが
今回の周年祭限定で開催決定！！

普段のレッスンよりもさらに深層の筋肉へアプローチ！
骨盤回りの悩みをマンツーマンでサポート！

※詳細は館内POPをご覧ください

【周年祭限定特別イベント開催！】

マサラバングラ 担当：金子 智恵IR

北インドパジャブ地方の伝統舞踊バングラとインド版
ハリウッドダンス(通称:ボリウッド)を融合させた
エネルギッシュなダンスフィットネスを周年祭限定特別
レッスンとして開催いたします！

日時：9/19(土) 9:30~10:30

ぜひご参加ください♪

※詳細は館内POPをご覧ください



事前予約優先

【イベントレッスン受付方法】

事前予約優先マークがあるレッスンにつきましては、
下記日程でご予約開始となります。

・アミュ会員、マスター会員⇒9月5日(土)22:30~

・他店舗会員⇒9月7日(月)23:00~

1レッスン500円(税込)の有料予約チケットをご購入していただき
ます。※フロントで現金支払いとなります。

また通常申込枠は、通常レッスンのご予約と同じ時間となります。